



JANVIER - FEVRIER - MARS 2019

ACTIVITES GYMNIQUES

VACANCES SCOLAIRES : programmation réduite
Février : du samedi 16 février au samedi 02 mars inclus



GYMNASE RESAL

Parking 11 rue Pierre Sémard à Besançon

Aucune séance pendant les vacances scolaires

Lundi et vendredi de 9h 30 à 11h 15 : 2 séances

Gym active (classique) de 9h 30 à 10h 15,

GMF (gym douce) de 10h 30 à 11h 15.

Afin que les séances soient profitables et faciliter le rôle des animateurs, il est souhaité de la part de chaque participant (e) :

- * de veiller à respecter ses choix d'inscriptions individuels de début de saison (lundi ou vendredi, gym active ou douce)
- * d'avoir déjà pratiqué la gymnastique pour participer valablement aux séances de « gym active ».

Coordonnées des animateurs

Claude GONNOT - 09 67 12 69 50 - 06 77 81 57 88

Gilles MARCHAL - 03 81 51 03 27 - 06 85 83 22 66

Madeleine VOLCKMANN - 09 50 95 95 73 - 06 84 18 43 93

Belle année 2019 et bonne activité à toutes et à tous.....

JANVIER - FEVRIER - MARS 2019

Marche nordique

VACANCES SCOLAIRES

Février : du samedi 16 février au samedi 02 mars inclus



Echauffements à 9h 25

Départ à 9h 30

	Lundi	Mercredi
	JANVIER	
CHAILLUZ		2
BELLE - ETOILE	7	9
BREGILLE	14	16
TILLEROYES	21	23
CHAILLUZ	28	30
	FEVRIER	
BELLE - ETOILE	4	6
CHAPELLE DES BUIS	11	
BREGILLE		13
TILLEROYES	18	20
CHAILLUZ	25	27
	MARS	
BELLE - ETOILE	4	6
BREGILLE	11	13
TILLEROYES	18	20
CHAILLUZ	25	27

Adresses des sites

CHAILLUZ	Parking du réservoir des Relançons.
BELLE-ETOILE	Parking de chasse - rue de l'Orée du Bois, 1 ^{ère} à droite vers Montferrand,
CHAPELLE DES BUIS	Esplanade du Monument de la Libération
BREGILLE	Parking du réservoir du Grand-Désert.
TILLEROYES	Chemin de la Chaille - Parking à 200 m de la lisière du bois

Coordonnées des animateurs

Monique BELIARD (mercredi) - 03 70 20 40 70 - 06 42 03 83 37

Gérard LOYE (lundi) - 03 81 50 25 97 - 06 18 08 32 74

Dominique PETOT (lundi) - 03 81 41 10 23 - 06 95 84 91 02

En formation :

Robert DEJARDIN - 03 81 81 60 93 - 06 95 13 37 04

Gilles MARCHAL - 03 81 51 03 27 - 06 85 83 22 66

Bernard MIRA - 03 81 50 70 60 - 06 79 63 45 30

Toujours se munir des embouts de protection des pointes de bâtons au cas où il serait nécessaire d'emprunter des voies goudronnées.

Belle année 2019 et bonne activité à toutes et à tous.....

Mais en cas d'appel à faire d'urgence : 15 ou ...

112 sans crédit téléphonique avec n'importe quel opérateur européen.

A noter l'existence de l'application-mobile "My15" permettant de contacter directement le Samu.

VACANCES SCOLAIRES (programmation réduite) :
Février : du samedi 16 février au samedi 02 mars inclus

Planning des marches et randonnées



Note importante : les sorties réputées "difficiles" du Jeudi de ce trimestre privilégieront la pratique des randonnées en raquettes à neige. En cas d'enneigement insuffisant, hormis pendant les vacances de Février, elles seront remplacées par des sorties classiques de "terrain". Tous les détails (lieux, distances, horaires, etc.) seront communiqués en temps utiles .

Code-couleurs des niveaux de difficulté :

Marches douces – environ 5/6 kms, faibles dénivelés. Activité mutualisée pour les adhérents des clubs bisontins de la Retraite Sportive.		
Randonnées faciles à moyennes.		
Randonnées moyennes à difficiles.		
JANVIER		
lundi 7 janvier 2019		
Douce AVANNE - Double Ecluse Départ du Parking du Stade de Football d'Avanne - 13h30	Jean-Pierre C.	
Facile ETREPIGNEY - Sentier du Guêpier Env. 9 kms - D+70m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 60 kms) 13h00	Thierry C.	
jeudi 10 janvier 2019		
Douce CHAILLUZ - Fontaine Ste Agathe Départ à 14 h - 1° parking des grandes baraques	Françoise CHAMAGNE & Claude GADY	
Facile BOULOT - Hauts du Mont Env. 7 kms - D+130m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 35 kms) 13h15	Alain M.	
Raquettes à neige Difficile LES FOURGS ou Le LARMONT (suivant enneigement) Env. 8 à 10 kms - D+200m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 140kms) 08h00	Jacques R. Gérard L.	
<i>sortie à la journée - repas tiré du sac</i>		

lundi 14 janvier 2019		
<p style="text-align: center;">Douce CHALEZE Départ Parking à droite après le pont de Chalèze - 14h00</p>		Christine R.
<p style="text-align: center;">Moyenne AVANNE - Bois du Toupot Env. 11 kms - D+ 150m Départ Parking du stade d'Avanne - 13h30</p>		Gilles M.
jeudi 17 janvier 2019		
<p style="text-align: center;">Douce VELOTTE - en direction du centre ville Départ 14 h du parking du stade de Velotte</p>		Françoise CHAMAGNE & Claude GADY
<p style="text-align: center;">Moyenne OSSELLE - Sentier des Roches Env. 8 kms - D+300m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env.40 kms) 13h00</p>		Patrick M Jean-Pierre C.
<p style="text-align: center;">Difficile LE CHASSERON depuis le Col des Etroits Env. 12 kms - D+ 600m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 180kms) 08h00</p> <p style="text-align: center;"><i>sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire</i></p>		Bernard M. Thierry C.
lundi 21 janvier 2019		
<p style="text-align: center;">Douce LES TILLEROYES Départ du parking à l'arrière de l'Ecole d'Infirmières (IFSI) 44 chemin du Sanatorium 13h30</p>		Gilles M.
<p style="text-align: center;">Facile BEURE - déambulation beurote Env. 6 kms - D+100m Départ chez Christian 2 rue du Stade à Beure - 13h30</p>		Christian H.
jeudi 24 janvier 2019		
<p style="text-align: center;">Douce CHALEZE en direction de Roche lez Beaupré Départ à 14 h du parking à droite après le pont</p>		Françoise CHAMAGNE & Claude GADY
<p style="text-align: center;">Moyenne DEVECEY Env. 13 kms - D+ 300m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 28 kms) 10h00</p> <p style="text-align: center;"><i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>		Christine R.
<p style="text-align: center;">Difficile LES FOURGS - La Combe du Vourbey Env. 11 kms - D+ 200m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 150kms) 08h00</p> <p style="text-align: center;"><i>sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire</i></p>		Dominique D. Patrick M.
lundi 28 janvier 2019		
<p style="text-align: center;">Douce CHAILLUZ Départ du parking du réservoir, chemin des Relançons 14h00</p>		Gérard L.
<p style="text-align: center;">Moyenne plus LARNOD Env. 11 kms D+ 350m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 30kms) 13h00</p>		Gilles M.

jeudi 31 janvier 2019		
<p style="text-align: center;">Douce A la découverte du quartier bucolique des Vaïtes Départ à 14 h du parking de la place des Tilleuls à Palente</p>		Françoise CHAMAGNE & Claude GADY
<p style="text-align: center;">Moyenne VORAY S/L'OGNON - VILLERS LE TEMPLE - BUTHIERS Env. 12,5 kms - D+ 225 m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 30kms) 13h00</p>		Gérard L.
<p style="text-align: center;">Difficile <u>Raquettes à neige</u> LA FRESSE - Les Rochers du Cerf Env. 13 kms - D+ 300m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 140kms) 08H30</p> <p style="text-align: center;"><i>sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire</i></p>		Georges A. Christian H.
FEVRIER		
lundi 4 février 2019		
<p style="text-align: center;">Douce LA BELLE ETOILE Parking de l'Orée du Bois - 1ère à droite vers Montferrand au-delà du n° 60</p>		Jean-Pierre C.
<p style="text-align: center;">Moyenne ROCHE-LEZ-BEAUPRE Env. 9 kms - D+180m Départ du parking Carrefour Chalezeule pour co-voiturage (A+R env. 12kms) 13h30</p>		Thierry C.
jeudi 7 février 2019		
<p style="text-align: center;">Douce La RODIA en direction de la Malate Départ à 14 h du parking de la rodia</p>		Françoise CHAMAGNE & Claude GADY
<p style="text-align: center;">Moyenne RUREY - Bois des Serpents Env. 12 kms - D+180m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 50 kms) 10h30 <i>sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>		Jean-Pierre C.
<p style="text-align: center;">Difficile <u>Raquettes à neige</u> LE SUCHET par le petit Bel Coster Env. 12 kms - D + 600m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 190kms) 08h00</p> <p style="text-align: center;"><i>sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire</i></p>		Bernard M. Thierry C.
lundi 11 février 2019		
<p style="text-align: center;">Douce VELOTTE Départ Stade de Velotte - 14h00</p>		Christine R.
<p style="text-align: center;">Moyenne GENNES Env. 13 kms - D + 220m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 35 kms) 13h30</p>		Thierry C.

jeudi 14 février 2019	
<p style="text-align: center;">Douce La Malcombe en direction de la Roche d'Or Départ à 14 h du parking de la Malcombe</p>	Françoise CHAMAGNE & Claude GADY
<p style="text-align: center;">Moyenne HYET - La Grande Vallée Env. 12 kms - D + 230m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 60 kms) 13h00</p>	Alain M.
<p style="text-align: center;">Difficile <u>Raquettes à neige</u> LE CHAUFFAUD - Meix-Musy Env. 12 kms - D + 300m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 150kms) 08h00</p> <p style="text-align: center;"><i>sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire</i></p>	Dominique D. Jean-Pierre C.
lundi 18 février 2019	Vacances de Février
jeudi 21 février 2019	Vacances de Février
<p style="text-align: center;">Difficile <u>Raquettes à neige</u> LA CHAPELLE DES BOIS - Les Prés d'en Haut Env. 10 kms - D + 250m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 210kms) 08h00</p> <p style="text-align: center;"><i>sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire</i></p>	Georges A. Patrick M.
lundi 25 février 2019	Vacances de Février
jeudi 28 février 2019	Vacances de Février
<p style="text-align: center;">Difficile <u>Raquettes à neige</u> LE MONT RACINE par le sentier des statues Env. 10 kms D+ 400m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R 180kms) 08h00</p> <p style="text-align: center;"><i>sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire</i></p>	Bernard M. Christian H.
MARS	
lundi 4 mars 2019	
<p style="text-align: center;">Douce THORAISE Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env.30 kms) 13h30</p>	Gilles M.
<p style="text-align: center;">Moyenne BOUSSIERES - Sentier du Ruisseau Env. 9kms - D+ 270m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 40 kms) 13h00</p>	Alain M.
jeudi 7 mars 2019	
<p style="text-align: center;">Douce Les TILLEROYES Départ à 14 h du parking derrière le centre de soins</p>	Françoise CHAMAGNE & Claude GADY
<p style="text-align: center;">Moyenne LAISSEY - Les Roches de Vaite Env. 9 kms - D+350m Départ du parking de Carrefour Chalezeule pour co-voiturage (A+R env. 40 kms) 13h30</p>	Patrick M.
<p style="text-align: center;">Difficile <u>Raquettes à neige</u> LE CHASSERON (Noirvaux retour par les Petites Roches et Col des Etroits) Env. 10 kms - D+700m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 200kms) 08h00</p> <p style="text-align: center;"><i>sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire</i></p>	Jacques R. Jean-Pierre C.

lundi 11 mars 2019	
<p style="text-align: center;">Douce TORCOLS - LES FONDS DE CHAILLUZ Départ de l'arrêt de bus DORMOY - ligne 32 - chemin des dessus de CHAILLUZ 14h00</p>	Gérard L.
<p style="text-align: center;">Moyenne AMAGNEY - Le Sentier d'Amagney Env. 9,5 kms - D+250m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 60 kms) 13h30</p>	Christian H.
jeudi 14 mars 2019	
<p style="text-align: center;">Douce AVANNE la double écluse départ à 14 h du stade d'Avanne</p>	Marcel GABLE & Claude GADY
<p style="text-align: center;">Moyenne CHAMPAGNE-sur-LOUE Env. 14 kms - D+340m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 60 kms) 10h00 <i>sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>	Christine R.
<p style="text-align: center;">Difficile LE GOUNEFAY - Le Grand Taureau par les Cernets (Suisse) Env. 12kms - D+300m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 150kms) 08h00 <i>sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire</i></p>	Dominique D. Thierry C.
lundi 18 mars 2019	
<p style="text-align: center;">Douce BREGILLE Départ : parking du Grand Désert - 14h00</p>	Jean-Pierre C.
<p style="text-align: center;">Facile LA LOTIERE - ROCHEFORT - CHAUX LA LOTIERE Env. 10 kms - D+ 165 m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 45 kms) 13h30</p>	Gérard L.
jeudi 21 mars 2019	
<p style="text-align: center;">Douce La CHAPELLE DES BUIS Départ à 14 h du parking devant Notre Dame de la Libération</p>	Marcel GABLE & Claude GADY
<p style="text-align: center;">Moyenne plus BEURE Env. 13 kms D+ 350 m Départ du parking Cimetière de Beure - 13h30</p>	Gilles M.
<p style="text-align: center;">Difficile LA DENT DE VAULION Env. 10 kms - D+480m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 200kms) 08h00 <i>sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire</i></p>	Georges A. Patrick M.
lundi 25 mars 2019	
<p style="text-align: center;">Douce LES GRANDES BARAQUES Accès par la route de Marchaux (parking Petite Ecole de la Forêt) - 14h00</p>	Christine R.
<p style="text-align: center;">Moyenne FONTAIN - Grande Boucle Env. 9,5 kms - D+290m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 30 kms) 13h30</p>	Jean-Pierre C.

jeudi 28 mars 2019

jeudi 28 mars 2019	
Douce CHALEZEULE - découverte du quartier de Charmarin Départ à 14 h du parking du stade de foot (traverser le village)	RSGB
Moyenne VILLERSEXEL - La Grange d'Ancin Env. 13 kms D+ 90 m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 120 kms) 09h00 <i>sortie à la journée - repas tiré du sac</i>	Thierry C.
Difficile <u>Raquettes à neige</u> MONT D'OR - Circuit par fermes et refuges Env. 11 kms - D+400m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R 180kms) 08h00 <i>sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire</i>	Jacques R. Christian H.

COORDONNEES DES ANIMATEURS

Georges ANDREY	03 81 50 82 12	06 79 03 52 86
Rémi BRENDEL	03 81 81 58 48	06 07 55 70 57
Françoise CHAMAGNE (RSGB)	03 81 25 39 54	06 77 46 28 97
Dominique DUFFING	03 81 52 34 84	07 87 58 10 18
Marcel GABLE (RSGB)	03 81 81 27 65	06 01 08 68 85
Claude GADY (RSGB)	03 81 51 46 38	06 72 56 52 26
Christian HERTEN	03 81 60 95 50	06 84 14 58 90
Gérard LOYE	03 81 50 25 97	06 18 08 32 74
Gilles MARCHAL	03 81 51 03 27	06 85 83 22 66
Bernard MIRA	03 81 50 70 60	06 79 63 45 30
Alain MOREL	03 81 53 41 32	07 85 09 87 15
Jacques RIGOLOT	03 81 80 46 50	06 81 97 51 65
Christine ROUSSET	03 81 88 86 49	06 25 35 67 43

En formation :

Jean-Pierre COPPOLA	03 81 51 23 42	06 80 25 37 56
Thierry CHOPPE	03 81 60 24 32	06 58 47 95 71
Patrick MANGEAT	03 63 42 92 54	07 78 47 49 11

Belle année 2019 et bonne activité à toutes et à tous.....

Mais en cas d'appel à faire d'urgence : 15 ou ...

112 sans crédit téléphonique avec n'importe quel opérateur européen.

A noter l'existence de l'application-mobile "My15" permettant de contacter directement le Samu.

JANVIER - FEVRIER - MARS 2019

ACTIVITE CYCLISTES

VACANCES SCOLAIRES : programmation réduite
Février : du samedi 16 février au samedi 02 mars inclus



Il n'y a pas de programme défini pour janvier, février, mars.

En cas de températures printanières précoces, des sorties pourront être décidées au coup par coup par les animateurs qui en avertiront les inscrits.

Rappel :

Vélo en bon état.

Une chambre à air de rechange, une pompe, un bidon.

Port du casque obligatoire.

Les sorties ne se déroulent que par temps sec.

En cas de doute, consulter votre boîte « mail »

ou appeler l'animateur.

La pratique du vélo, pour être un plaisir, doit être régulière et progressive depuis le début de la saison. Il appartient à chaque pratiquant de consulter, pour chaque sortie, l'itinéraire et les difficultés avant de s'engager. Les participants occasionnels, n'ayant pas d'entraînement en dehors du club doivent se réserver pour les sorties sans dénivelé important et d'une longueur qu'ils savent pouvoir tenir.

COORDONNEES DES ANIMATEURS CYCLO-LOISIRS

Dominique DUFFING		03 81 52 34 84	07 87 58 10 18
Alain MOREL		03 81 53 41 32	07 85 09 87 15
Noël PETOT			06 89 12 52 63
Jacques RIGOLOT		03 81 80 46 50	06 81 97 51 65

COORDONNEES DES ANIMATEURS CYCLO VTC- VELO DOUBS

Monique BELIARD		03 70 20 40 70	06 42 03 83 37
En formation :			
Christian HERTEN - vtc & vélo-doubs		03 81 60 95 50	06 84 14 58 90

Belle année 2019 et bonne activité à toutes et à tous.....

Mais en cas d'appel à faire d'urgence : 15 ou ...

112 sans crédit téléphonique avec n'importe quel opérateur européen.

A noter l'existence de l'application-mobile "My15" permettant de contacter directement le Samu.